

## ملخص الأطروحة باللغة العربية

(تأثير منهج مقترح للاسترخاء بدلالة مناسيب بعض الهرمونات في إنجاز فعاليات الرمي لدى لاعبي المنتخب الوطني الشباب بالعاب القوى للموسم ٢٠٠٩)

المشرف  
أ.د. عادل تركي حسن

الباحث  
حيدر ناجي حبش الشاوي

اشتملت الأطروحة على خمسة فصول:

الفصل الأول: التعريف بالبحث

تضمن هذا الفصل على مقدمة البحث وأهميته ، وفيه تطرق الباحث إلى ان التدريب الرياضي علم يستند الى أسس تخضع في جوهرها لمبادئ العلوم الطبيعية والإنسانية والطبية وقوانينها ، ويعد علم النفس من بين العلوم الإنسانية التي يستمد منها المدرب الرياضي الكثير من المعارف والعلوم التي تسهم في الوصول إلى الأهداف التي يسعى التدريب الرياضي إلى تحقيقها. وتكمن أهمية البحث في الوقوف على تأثير المنهج المقترح للاسترخاء في مناسيب بعض الهرمونات والإنجاز لفعاليات الرمي (القرص والثقل والرمح والمطربة).

أما مشكلة البحث فتتمثل في إن المتغيرات الوظيفية التي تتأثر بالموقف المثير تعطي دلالة حقيقية وواضحة لحالة اللاعب ومنها مناسيب الهرمونات التي لها علاقة بالحالة النفسية، لذا حاول الباحث التعرف على حالة اللاعب النفسية بدلالة مناسيب الهرمونات التي تعطي دلالة لحالته النفسية بدل استعمال استمارات قياس الحالات النفسية، والتي لا تعكس بصدق حالة اللاعب .

واشتمل الفصل أيضا على أهداف البحث وهي

١. إعداد وتطبيق منهج مقترح للاسترخاء على اللاعبين عينة البحث.
٢. التعرف على تأثير المنافسة الرياضية على مناسيب بعض الهرمونات.
٣. التعرف على تأثير المنهج المقترح للاسترخاء في مناسيب بعض الهرمونات وفي إنجاز فعاليات الرمي (الثقل والقرص والرمح والمطربة) للشباب

وافترض الباحث :-

١. عدم وجود فروق معنوية في قياس مناسيب الهرمونات بين الحالة الطبيعية وقت الراحة وقبل المنافسة الرياضية لأفراد عينة البحث .

٢. عدم وجود فروق معنوية في إنجاز فعاليات الرمي (الثقل والقرص والرمح والمطرقة) لأفراد المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي.

٣. عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في مستوى مناسب الهرمونات قيد الدراسة وانجاز فعاليات الرمي (الثقل والقرص والرمح والمطرقة).

### وكانت مجالات البحث

• **المجال البشري :** لاعبو المنتخب الوطني في فعاليات الرمي (الثقل والقرص والرمح والمطرقة)

للشباب للموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩

• **المجال الزمني :** الفترة من ١/١١/٢٠٠٨ لغاية ١٥/٧/٢٠٠٩

• **المجال المكاني :** ملعب نادي النجف الأشرف الرياضي.

### الفصل الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة:

احتوى هذا الفصل على الإطار النظري للبحث إذ تناول البحث مواضيع متعددة منها الإعداد النفسي والمهارات الذهنية وأنواعها والاسترخاء واستخداماته وأهميته في المجال الرياضي وأنواعه والانفعال وخصائصه والصفات العامة له والغدد الصماء والانفعال وعلم النفس الفسيولوجي ، نشأته وفروعه ، والهرمونات وأنواعها من حيث توقيت الإفراز وتصنيف الغدد من الناحية التشريحية والغدد الصماء ، أنواعها ووظائفها بجسم الإنسان ، والتنفس وفعاليات الرمي . واستعرض الباحث الدراسات المشابهة .

### الفصل الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، لملاءمته طبيعة المشكلة، وكذلك أهم الأدوات المستخدمة في البحث ، ومنها عينة البحث التي تألفت من (١٤) لاعبا يمثلون المنتخب الوطني للشباب بفعاليات الرمي للموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩ ، وكيفية تقسيم العينة على إجراءات الدراسة. اشتمل هذا الفصل على منهج البحث إذ أستعمل الباحث المنهج التجريبي بطريقة ( المجموعتين المتكافئتين ) كونه يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث. وكذلك عينة البحث والتي كانت لاعبي المنتخب الوطني والبالغ عددهم (١٤) لاعباً وتجانس العينة وتكافؤها ووسائل جمع البيانات والقياسات المستخدمة في البحث وهي قياس مستوى مناسب الهرمونات وقياس مستوى الانجاز لفعاليات الرمي ، واشتمل الفصل أيضا على وسائل جمع المعلومات ووسائل تحليلها والوسائل المساعدة والأجهزة والمستلزمات الأخرى ، وخطوات تنفيذ البحث والتي اشتملت على إعداد المنهج وتنفيذه والتجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسية والاختبار القبلي والاختبار البعدي واستعرض

الباحث أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

### الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج البحث:

اشتمل هذا الفصل على عرض النتائج التي توصل إليها الباحث ومناقشتها وتحليلها .

### الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

تناول الباحث في هذا الفصل أهم الاستنتاجات التي توصل إليها والتوصيات التي يوصي بها ومنها:

#### الاستنتاجات.

١ . ارتفاع مناسب الهرمونات قيد الدراسة للمجموعتين قبل السباق بشكل واضح عنها في فترة

الراحة قبل استخدام المنهج المقترح للمجموعتين .

٢ . منهج الاسترخاء المقترح له تأثير ايجابي في الإقلال من مناسب الهرمونات قيد الدراسة قبل

السباق للمجموعة التجريبية ، إذ ساعد اللاعبين على السيطرة على انفعالاتهم .

٣ . منهج الاسترخاء المقترح له تأثير ايجابي في انجاز فعاليات الرمي (رمي الرمح ورمي القرص

ورمي الثقل ورمي المطرقة) للمجموعة التجريبية.

#### التوصيات:

١ . استعمال المنهج المقترح للاسترخاء المعد من قبل الباحث أثناء الإعداد النفسي للاعبين

الشفصل بالرمي لما له من تأثير ايجابي في السيطرة على الانفعالات النفسية في مواقف

المنافسة الرياضية وفي تحقيق الانجاز الأفضل.

٢ . ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي الطويل والقصير الأمد عند التدريب البدني وتطوير

توظيف المهارات النفسية لما لها من تأثير في نفسية اللاعب ، وضمان استمراره في التدريب

وبالتالي على انجازه.

٣ . على المدرب متابعة الحالة النفسية للاعبين بشكل مستمر ومحاولة قياسها للوقوف على حالة

اللاعبين النفسية في مواقف المنافسة الرياضية لغرض محاولة معالجة الحالات السلبية كي

لا تكون عائقا للانجاز الرياضي .

٤ . إجراء بحوث مشابهة على بقية الفعاليات الرياضية .